Управление образования Администрации

Гурьевского муниципального округа

Государственное казенное учреждение

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

Детский дом «Юность»

Публикация **«Тренировка силы воли»**

Педагог – психолог: С. Н. Шавелько

Гурьевский муниципальный округ

**Тренировка силы воли**

Мы уважаем человека, когда видим его целеустремлённость, ценим его силу духа. Всё это относим к силе воли. Без силы воли человек становится вялым, апатичным и неинтересным. Твердость и непреклонность способны помочь одержать победу над физическими желаниями. Мы знаем, чем слабее сила воли, тем человеку сложнее сопротивляться вредным привычкам и слабостям.

### *Преодоление трудностей*

Если вы заметили в себе какие-то недостатки, лучше всего начать с ними бороться незамедлительно. Без силы воли человек теряет жизненные ориентиры и склонен выбрать неправильную дорогу в жизни. Сила воли направляет человека, становится его путеводной нитью. Без твёрдости характера и крепости духа вы способны упустить свои возможности.

### *Признаки сильной воли*

Обладая твердым, волевым характером, легко справиться с грузом накопившихся проблем. Сила духа помогает преодолевать трудности даже в самых неблагоприятных ситуациях. Благодаря скрытым ресурсам человек готов падать и подниматься вновь.

Только смелость поможет преодолеть все препятствия. Вера в себя — отличная рекомендация тем, кто хочет стать неуязвимым. Терпение воспитает в вас сильную личность, готовую стойко выдерживать удары судьбы.

### *Что делать, если лень мешает*

Часто в нас сидит большое желание что-то сделать, но останавливает боязнь возможной неудачи. Лень рождается там, где нет определенной мотивации. Делать какие-то конкретные шаги мешают равнодушие и апатия.

Запасы энергии увеличиваются, если вы склонны часто менять сферу деятельности. Например, любимое дело можно совмещать с занятиями танцами и живописью, спортивными тренировками.

### Упражнения на развитие волевых качеств

1. ***Укрепление силы духа***. Смысл упражнения заключается в постоянных физических нагрузках. Для этого подойдут утренние пробежки, плавание. Развитие тела в большой степени тренирует дух. Если спорт прочно войдет в вашу жизнь, многое изменится.
2. ***Избавляемся от лени***. Если вам что-то не хочется делать, нужно заставить себя проявить инициативу. Не хочется изнурять себя тренировками в спортзале — отбросьте все «не» и делайте! Вставать рано по утрам — это тоже большое дело и нужно научиться вырабатывать в себе твердость.
3. ***Отследите свои волевые решения***. Начните с того, что вы будете отслеживать свое поведение. Попробуйте в течение дня отмечать решения, связанные с вашим волевым испытанием. Например, идёте ли вы в тренажерный зал? Захватили ли вы с собой спортивную форму, чтобы не пришлось после работы возвращаться домой, а уже потом идти в зал? Не сильно ли вы отвлеклись на телефонный звонок, рискуя пропустить тренировку?

Проанализируйте решения, которые вы принимаете в течение дня. Выясните, какие действия соответствовали вашим целям, а какие им противоречили.

1. ***Планирование дел***. Составьте себе четкую инструкцию, каким делам нужно уделить первостепенное внимание, а что можно оставить на потом. Планирование своих дел избавит от беспорядочного графика жизни.
2. ***Сила гордости***. Извлеките пользу из базовой человеческой потребности в одобрении: представьте, как воспарите, когда победите в волевом испытании. Для этого, при принятии важного решения, поделитесь им со своими друзьями в соцсети и при личной встрече. Подзаряжайтесь поддержкой других людей!
3. ***Поддержание чистоты***. Если вы не привыкли часто заниматься уборкой, лучше всего отказаться от этого. Выработайте привычку содержать рабочее место в чистоте и порядке, и тогда ваши желания в скором времени обретут материальную основу.
4. ***Питание***. Избавьтесь от потребности есть на ходу. Превратите процесс потребления пищи в приятное занятие. Если вы чувствуете, что насытились, не стоит доедать все до конца.
5. ***Общение под контролем воли***. Во время разговора с собеседником удерживайте себя от проявления эмоциональных выплесков. Не делайте поспешных шагов, каждое продуманное разумное действие настраивает на положительный лад.
6. ***Паузы в работе***. Если у вас ускоренный ритм жизни, необходимо отвести время на отдых. Пусть ваша работа чередуется с небольшими перерывами. Таким образом вы почувствуете, что силы увеличиваются.
7. ***Строгий режим дня***. Постарайтесь ложиться спать рано и сделайте это своей привычкой. Лучше всего отводить время на сон порядка восьми часов. Не спите до полудня, так нарушается ваш биологический ритм.
8. ***Осознание своей силы***. Выберите какое-нибудь интересное хобби. Например, начните посещать тренажерный зал. Это позволит привести мысли в порядок. Занятие танцами или йогой выведут вас на новое понимание смысла жизни.
9. ***Поиск спрятанной силы***. Тренируйте свои навыки. Если вы взяли какую-то вещь, обязательно уберите ее в то же самое место. На следующий день вы будете точно знать, где она лежит. Вы даете себе почувствовать волевое напряжение. От этого зависит успех и благополучие.
10. ***Контролируйте вклад, а не результат***. Нужно перестать беспокоиться о результатах, которые мы не можем контролировать, а сконцентрироваться на своем вкладе, который мы контролировать способны. Мы можем надеяться на то, что, затратив время на какое-то дело, получим положительный результат, но не можем ожидать его с уверенностью.

Думая о результате, мы начинаем прокрастинировать и откладывать на потом важные дела. Фокус на своих действиях поможет быть в моменте и контролировать себя.

1. ***Взгляните по-новому на свой характер***. Что мы себе говорим, это жизненно важно. Когда человек твердит себе, что плохо владеет собой, способность к самоконтролю у него действительно снижается. Вместо того чтобы объяснять неудачу каким-то своим недостатком, нужно посочувствовать себе и по-доброму поговорить с собой.

Представление о силе воле — лишь одна из граней характера человека. Новейшие исследования выявили тесную связь между суждением человека о свойствах своего характера и его способностью доводить дело до конца.